

## **LITERATURE REVIEW : FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA LANSIA**

Sartika Siwasiwan<sup>1\*</sup>, Amriati Mutmainna<sup>2</sup>, Hasriana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245  
<sup>\*</sup>e-mail: [penulis-korespondensi:siwantika02@gmail.com/085903150807](mailto:penulis-korespondensi:siwantika02@gmail.com/085903150807)

(Received: 21-10-2023; Reviewed:28-10-2023; Accepted: 17-12-2023)

[DOI: http://dx.doi.org/10.20956/ijas.....](http://dx.doi.org/10.20956/ijas.....)

### **ABSTRAC**

Hypertension is an increase in systolic blood pressure of at least 140 mmHg or diastolic pressure of at least 90 mmHg. If hypertension is not controlled, the patient is at high risk of suffering from other heart diseases and the higher the blood pressure, the greater the risk. The purpose of this literature study was to determine the factors associated with hypertension control behavior in the elderly. This research method uses a literature review design. Data collection was carried out using the Google Scholar and Pubmed database using keywords (control behavior, hypertension in the elderly). The criteria for the articles used are those published in 2017-2021. Of the 20 articles, 4 articles met the inclusion criteria of factors related to hypertension control behavior in the elderly. The results showed that there was a relationship between knowledge, diet and physical activity with hypertension control behavior in the elderly. The conclusion from the results of the literature reviewed was 4 articles, related to factors related to hypertension control behavior. It can be concluded that the low knowledge of the elderly about healthy living has an impact on the high prevalence of hypertension, besides that diet and physical activity also have a significant relationship to hypertension control behavior in the elderly.

**Keywords:** controlling behavior and hypertension in the elderly

### **ABSTRAK**

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik paling sedikit 140 mmHg atau tekanan diastolik paling sedikit 90 mmHg. Jika hipertensi tidak terkontrol, pasien berisiko tinggi menderita penyakit jantung lainnya dan semakin tinggi tekanan darah, semakin besar risikonya. Tujuan studi literatur ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pengendalian hipertensi pada lansia. Metode penelitian ini menggunakan desain literature review. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan database Google Scholar dan Pubmed dengan menggunakan kata kunci (perilaku kontrol, hipertensi pada lansia). Kriteria artikel yang digunakan adalah artikel yang terbit tahun 2017-2021. Dari 20 artikel tersebut, 4 artikel memenuhi kriteria inklusi faktor yang berhubungan dengan perilaku pengendalian hipertensi pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan, pola makan dan aktivitas fisik dengan perilaku pengendalian hipertensi pada lansia. Kesimpulan dari hasil tinjauan pustaka terdapat 4 artikel yang berhubungan dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pengendalian hipertensi. Dapat disimpulkan bahwa rendahnya pengetahuan lansia tentang hidup sehat berdampak pada tingginya prevalensi hipertensi, selain itu pola makan dan aktivitas fisik juga memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku pengendalian hipertensi pada lansia.

**Kata kunci :** Perilaku Pengendalian dan Hipertensi pada Lansia.

## Pendahuluan

Menurut *American heart association* (AHA), hipertensi adalah penyakit dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg atau tekanan darah diastolic >90 mmHg. Hipertensi merupakan gangguan system peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal, yaitu melebihi 140/90 mmHg. (Nailul, 2018).

Lansia lebih memiliki risiko atau memungkinkan untuk mengalami berbagai penyakit khususnya penyakit degeneratif jika dibandingkan dengan usia muda. Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang. Salah satu penyakit degeneratif pada lansia yang sering timbul tanpa gejala adalah hipertensi. (Ariyanti et al., 2020)

Data WHO menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (Sukmaningtyas & Utami, 2020).

Prevalensi hipertensi di Indonesia yang terjadi pada usia 35-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%), serta usia 65-74 tahun (63,2%), dan usia 75 tahun (69,5%). Dari angka kejadian yang mengalami hipertensi sebesar (34,1%) diketahui bahwa yang terdiagnosis hipertensi sebesar (8,8%), serta yang menderita hipertensi tidak minum obat sebesar (13,3%) dan sebanyak (32,3%) tidak rutin dalam meminum obat. Berdasarkan data diatas menunjukkan tingginya angka usia lanjut dengan masalah hipertensi. (Suryaningsih & Armiyati, 2021).

Menurut penelitian Rhaina Dhifaa M, Widi Raharjo & Mistika Zakiah tahun 2018 mengatakan bila pasien yang punya pengetahuan baik akan cenderung memiliki perilaku yang baik pula guna mengendalikan tekanan darahnya dibandingkan pasien dengan tingkat pengetahuan yang rendah.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan peluang 7 kali lebih besar terkena stroke, 6 kali lebih besar terkena penyakit jantung kongestif, dan 3 kali lebih besar terkena serangan jantung. (Imelda et al., 2020).

Pola makan yang kurang baik seperti mengkonsumsi tinggi garam, gula, lemak jenuh dan sebagainya, kemudian gaya hidup yang kurang sehat seperti merokok, konsumsi alkohol dan kurangnya aktivitas fisik telah diidentifikasi sebagai faktor resiko utama/penyebab utama penyakit kardiovaskular dan beberapa penyakit tidak menular lainnya. (Utari et al., 2021).

Mengingat tingginya angka penderita hipertensi setiap tahun semakin meningkat serta yang di timbulkan jika penyakit ini tidak segera di tangani akan sangat membahayakan dan dapat menyumbang angka kasus hipertensi yang lebih tinggi. Maka pada *literature review* ini penulis tertarik mengambil judul tentang faktor yang berhubungan dengan perilaku pengendalian hipertensi pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui factor yang berhubungan dengan perilaku pengendalian hipertensi pada lansia.

## Metode

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu literature review (LR) juga disebut Tinjauan

Pustaka sistematis dengan jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library research*). Proses pengumpulan referensi dan jurnal-jurnal penelitian ini menggunakan data sekunder diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Sumber data sekunder yang dimaksud berupa artikel atau jurnal. Data base yang digunakan yaitu menggunakan *Google Scholar*.

## Hasil

**Tabel 1. Sintesis Grid Hasil Penelitian**

Studi/Author	Tempat penelitian	Populasi	Tujuan penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian
Masyudi (2018) Judul: Faktor yang berhubungan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi	Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar	Sampel berjumlah 940	Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi	cross sectional	Bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku lansia (P-value 0,002 < 0,05), ada hubungan antara pola makan, dengan perilaku lansia (P-value 0,027 < 0,05), dan ada hubungan antara aktivitas fisik

						dengan perilaku lansia ( $P$ -value $0,044 < 0,05$ ) dalam mengendalikan hipertensi di Puskesmas Darul Imarah Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2018.
Iin Suhesti, Heri Purnomo (2021) Judul: Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengendalian Hipertensi Lansia Pada Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (POSBINDU PTM) Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja Nuban Kabupaten Lampung Timur Tahun 2017	POSBINDU PTM	Sampel berjumlah: 261	Tujuan: mengetahui hubungan riwayat keluarga dengan penyakit cacat hipertensi, keteraturan konsumsi obat antihipertensi, merokok, kurang aktivitas fisik, riwayat pengukuran	survei analitik	Hasil: diperoleh $p$ -value 0,009 ada hubungan antara pengendalian Konsumsi sayur dan buah didapatkan $p$ -value 0,000 ada hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan pengendalian hipertensi, aktivitas fisik diperoleh $p$ -value 0,000 ada hubungan antara aktivitas fisik dengan pengendalian hipertensi.	
Trisman Jaya Hia, Asyiah Simanjorang, Anto J. Hadi (2019)  Pengetahuan, Sikap, Kebiasaan Merokok, Aktifitas Fisik, dan Kepatuhan Minum Oba berhubungan dengan pengendalian hipertensi	puskesmas	Jumlah populasi: 100	Untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan pengendalian hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Padang Bulan Kota Medan	Cross sectional study.	Hasil: diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan pengetahuan ( $p=0.006$ ), aktifitas fisik ( $p=0.017$ ), dengan pengendalian hipertensi.	

Pada artikel pertama menunjukkan bahwa Rendahnya pengetahuan dan sikap lansia tentang hidup sehat berdampak terhadap tingginya prevalensi hipertensi, selain itu pola makan dan aktifitas fisik juga mempunyai hubungan yang signifikan terhadap perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi di wilayah Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. Hal ini dilihat *Dari hasil uji statistik chi-square dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku lansia ( $P$ -value  $0,002 < 0,05$ ), ada hubungan ada hubungan antara pola makan, dengan perilaku lansia ( $P$ -value  $0,027 < 0,05$ ), dan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan perilaku lansia ( $P$ -value  $0,044 < 0,05$ ) dalam mengendalikan hipertensi di Puskesmas Darul Imarah Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2018.*

Pada artikel kedua menunjukkan bahwa Merokok diperoleh  $p$ -value 0,002 ada hubungan antara merokok dengan pengendalian hipertensi Konsumsi sayur dan buah didapatkan  $p$ -value 0,000 ada hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan pengendalian hipertensi, aktivitas fisik diperoleh  $p$ -value 0,000 ada

hubungan antara aktivitas fisik dengan pengendalian dan lansia yang kurang konsumsi buah dan sayur berpeluang 10,969 kali terjadi hipertensi tidak terkontrol dibandingkan dengan lansia yang cukup konsumsi buah dan sayur.

Artikel ke tiga menunjukkan bahwa Pengetahuan, olahraga dan dukungan keluarga. Semua variabel mempunyai hubungan yang signifikan dengan perilaku pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini di lihat dari berdasarkan hasil penelitian pengetahuan ( $p$ -value = 0.022, POR = 2.263; 95%CI: 1,171-4,372 ), olahraga ( $p$ -value < 0,005, POR = 3.850; 95%CI: 1,867-7,940), dukungan keluarga ( $p$ -value = 0.032 , POR = 2.157; 95%CI: 1,118-4,161).

Pada Artikel keempat menunjukkan penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan yaitu ada hubungan pengetahuan, aktifitas fisik dengan pengendalian hipertensi. ada hubungan yang signifikan pengetahuan ( $p$ =0.006), -aktifitas fisik ( $p$ =0.017) dengan pengendalian hipertensi.

## Pembahasan

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Apabila hipertensi tidak di kendali maka penderita berisiko tinggi menderita penyakit jantung lainnya dan semakin tinggi tekanan darah, makin besar risikonya.

Didapatkan jenis artikel, metode penelitian yang di analisis beragam, metode penelitian tersebut adalah, cross sectional, survei analitik, Cross Sectional, Cross sectional study.. Tempat penelitian dari artikel di lakukan di tempat yang berbeda. Artikel pertama pengambilan data di lakukan di Aceh. artikel ke-dua pengambilan data di lakukan di Lampung Timur, artikel ke-tiga pengambilan data dilakukan di Pekanbaru, artikel ke-empat pengambilan data dilakukan di Medan.

Pada 4 artikel yang di review menyjukan bahwa ada hubungan antara pengetahuan, pola makan, dan aktifitas fisik, dalam perilaku pengendalian hipertensi pada lansia.

### 1. Hubungan pengetahuan dengan pengendalian hipertensi pada lansia

Menurut masyudi (2018) Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku yang didasari oleh setiap manusia, pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Hal tersebut ditunjukkan pada saat penelitian, lansia seperti kurang paham bahkan ada yang tidak mengerti dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti.

Penelitian Riri Maharani (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pengendalian tekanan darah. Hasil sebaran kuesioner diketahui mayoritas responden salah dalam menjawab pertanyaan yang berhubungan dengan pengendalian tekanan darah dan batasan normal tekanan darah, disini memperlihatkan bahwa pengetahuan responden rendah dan dengan pengetahuan yang rendah maka responden akan sulit dalam mengendalikan dan mengontrol tekanan darahnya, sepe yang kita ketahui bahwa pengetahuan merupakan dasar atau pondasi untuk seseorang merubah perilakunya menjadi lebih baik.

Menurut Trisman Jaya Hia (2020) Pengetahuan yang cukup disebabkan karena sebagian masyarakat tidak sepenuhnya mengetahui tentang pencegahan hipertensi dan tidak begitu update dalam informasi tentang hipertensi sehingga pengetahuan yang didapatkan cukup. Hasil penelitian dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai  $p=0.006 < 0,05$ , artinya ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan pengendalian hipertensi.

### 2. Hubungan pola makan dengan pengendalian hipertensi pada lansia

Berdasarkan hasil penelitian masyudi (2018), menunjukan bahwa dari 42 responden, yang mengatakan pola makan sesuai terhadap perilaku lansia yang baik dalam mengendalikan hipertensi sebanyak 27 responden (64,3%), sedangkan dari 49 responden yang mengatakan pola makan tidak sesuai terhadap perilaku lansia yang kurang baik dalam mengendalikan hipertensi sebanyak 30 responden (61,2%). pola makan yang baik selalu mengacu kepada gizi seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan dan seimbang. Tetapi banyak lansia yang tidak memikirkan pola makan yang mereka konsumsi baik atau tidak. Banyak lansia tidak peduli dengan kesehatannya, sehingga dari pola makan menjadi penyebab terjadinya hipertensi. Hal tersebut ditunjukkan pada saat penelitian, lansia seperti tak acuh dan menjawab "tergantung apa yang dimasak dirumah, itu yang saya makan" dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti.

Hasil uji statistik yang dilakukan oleh Ririn Maharani (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan responden dengan perilaku pengendalian tekanan darah. pola makan yang dilakukan responden sangat berpengaruh dengan keadaan penyakit hipertensi yang ia derita, karena dari apa yang mereka makan akan dicerna oleh tubuh dan diserap menjadi kebutuhan energi ataupun menjadi cadangan energi. Jika penderita hipertensi mengkonsumsi lebih banyak natrium dan lemak mengkonsumsi makanan berserat serta lemak menghindari makanan yang berlemak maka akan sulit untuk mengendalikan tekanan darah itu sendiri. Dari hasil penelitian yang dilakukan masih banyak responden yang tidak mengurangi konsumsi garam dan lemak menghindari makanan yang berlemak.

Berdasarkan hasil penelitian (2021) menunjukkan bahwa Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,000 dan OR = 10,969. Ini berarti p value lebih kecil dari alpha (0,05), artinya  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak dengan demikian ada hubungan yang signifikan secara statistik antara konsumsi buah dan sayur dengan pengendalian hipertensi. Hasil analisis didapatkan OR = 10,969 artinya lansia yang kurang konsumsi buah dan sayur berpeluang 10,969 kali terjadi hipertensi tidak terkontrol dibandingkan dengan lansia yang cukup konsumsi buah dan sayur. Jika terdapat lansia yang mengalami hipertensi kurang dalam konsumsi buah dan sayur maka harus diberikan KIE pentingnya konsumsi buah dan sayur dalam pengendalian hipertensi.

### 3. Hubungan aktifitas fisik dengan pengendalian hipertensi pada lansia

Menurut penelitian masyudi (2018) menyatakan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah Kecamatan Darul. Hal tersebut ditunjukkan pada saat penelitian, banyak lansia malas untuk berolahraga karena alasan lemas, capek dan kurang acuh dalam menjawab pertanyaan peneliti. Maka di anjurkan pada lansia harus banyak beristirahat ataupun bergerak lansia karena tujuan dari dilakukannya aktivitas fisik adalah untuk merangsang kembali sensitifitas dari sel serta pengurangan lemak dan perubahan jaringan otot sehingga tidak terjadinya pemicu hipertensi pada lansia.

Menurut pendapat Riri maharani (2017), olahraga merupakan suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia jika manusia tersebut memperdulikan kesehatannya. Olahraga bukan hanya dianjurkan untuk mereka yang mengidap penyakit hipertensi, namun juga disarankan kepada semua orang yang mampu melakukannya dalam batas kewajaran sesuai dengan batasan atau anjuran dari masing-masing keadaan fisik orang tersebut.

Menurut penelitian Trisman Jaya Hia (2020) Aktifitas fisik yang tidak teratur karena kurangnya keinginan untuk berolahraga, dan pasien cenderung lebih banyak berdiam diri seperti lebih sering duduk dan tidur, kurangnya jam untuk mendapatkan waktu berolahraga, sehingga olahraga sangat jarang dilakukan. Hasil analisis bivariat nilai  $p= 0.017 < 0.05$  ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan pengendalian hipertensi.

Menurut asumsi peneliti dalam pengendalian hipertensi pada lansia diperlukan peningkatan pengetahuan tentang penyakit hipertensi sehingga dapat memberikan antusias kepada lansia dalam menajalani hidup sehat di masa tua. Karena semakin tinggi ilmu pengetahuan, maka wawasan yang didapatkan semakin luas. Untuk mengendalikan hipertensi pada lansia, Lansia juga harus lebih memperhatikan pola makan yang baik untuk kesehatannya, melakukan olahraga yg rutin dan menjalankan hidup yang sehat.

## Kesimpulan

Berdasarkan kajian hasil literature review dari 6 artikel diatas dapat kita simpulkan bahwa ada pengaruh dukungan keluarga dengan kejadian depresi post partum. Dari hasil penelitian diatas didapatkan bahwa dukungan keluarga terhadap ibu pasca bersalin yang rendah beresiko sebesar 5,278 kali lebih besar memicu dapresi post partum dibandingkan kondisi yang terjadi pada ibu pasca bersalin dengan dukungan keluarga yang tinggi. Tinggi rendahnya dukungan keluarga akan berkolerasi dengan tinggi rendahnya dukungan pada depresi ibu post partum. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Johnson yang mengatakan bahwa dukungan keluarga akan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan penyesuaian diri melalui perasaan, memiliki peningkatan harga diri dan pencegahan neurostisme, serta psikopologis, pengurangan stress serta penyediaan sumber atau membantu yang dibutuhkan.

## Saran

Berdasarkan hasil tinjauan literatur yang dilaksanakan maka saran penulis sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi insituti pendidikan  
Diharapkan bagi intituti pendidikan dapat menambah bahan bacaan terkait pengendalian hipertensi pada lansia .
2. Bagi Masyarakat  
Diharapkan kepada seluruh masyarakat agar lebih menggali lagi informasi terkait factor yang berhubungan dengan perilaku pengendalian hipertensi.
3. Bagi kepentingan metodologi
  - a. Peneliti berharap penelitian selanjutnya dengan kualitas lebih baik yang akan sangat membantu. Jika ditemukan yang terbaru dengan kualitas penelitian yang lebih baik maka tinjauan literature dapat di upgrade sebagai pedoman agar ibu memiliki kepercayaan diri untuk terus menyusui.

- b. Peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian yang serupa diharapkan bias menambahkan literatur yang lebih update dan lebih memperketat penentuan criteria iteratur yang akan direview.

### Ucapan Terimah Kasih

Kepada kedua Orang Tua saya yang selalu mendukung, mendoakan dan membantu dalam segi moral maupun materi, terimakasih kepada bapak/ibu dosen dan seluruh staf di STIKES NANI HASSANUDDIN MAKASSAR atas bimbingan dan arahnya, rekan saudara serta berbagai pihak khususnya partisipan dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terimakasih atas setiap doa dan bantuan yang diberikan,

### Referensi

- Abdul Muhith, S. S. (2016). *Pendidikan Kepereawatan Gerontik*. Yogyakarta: ANDI
- Ainurrafiq, Risnah & Maria. (2019). *Terapi Non Farmokologi Dalam Pengendalian Darah Pada Pasien Hipertensi :Systematic Review*. 2(3), 192–199.
- Aisha. (2016). *SENAM AEROBIK (Mosesahi)Untuk Kesehatan Paru Gorontalo*.
- Analysis Of Lansia Knowledge Connection On Hypertension With Hypertension Handling In Lansia In Puskesmas Grogol Sukoharjo Jawa Tengah*. (2017). 4(November), 36–48.
- Andri, Dedi & Meti. (2017). *Efektivitas Kombinasi Senam Aerobik Low Impact Dan Terapi Murottal Quran Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Upt Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya*. 1–15.
- Anisa, A. &. (2018). *Efektifitas Terapi Morotal Dan Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi DI KELURAHAN SRONDOL KULON*. 10–24.
- Anwar. (2015). *Efektifitas Senam Zumba Terhadap Terkontrolnya Tekanan Darah Di Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa*. 3(2), 73–82.
- Aziz, A., & Arofiati, F. (2019). *Aktifitas Fisik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : Literature Review*. *Aktivitas Fisik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : Literature Review*, 7(1), 34–49.
- Bella. (2018). *Perbandingan Efektifitassenam Aerobik Di Sore Dan Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur Buruk Pada Mahasiswa Fisioterapi UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG*. 10–51.
- Bumi, M. (2017). *Prosiding Seminar Nasional Pendidik Dan Pengembang Pendidikan Indonesia Dengan Tema “Membangun Generasi Berkarakter Melalui Pembelajaran Inovatif” . Aula Handayani IKIP Mataram 14 Oktober 2017. ISSN 2598-1978. Cell.Com, 2, 28–36. <https://doi.org/10.1016/J.Tcb.2012.04.004>*
- Chris. (2016). *Kapita Selekda KEDOKTERAN EDISI KE - 4* (Ed. 2; Frans Liwang Chris Tanto, Ed.). Jakarta: Media Aesculapius.
- Eti, R. &. (2017). *Pengaruh Seenam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi DI PUSKESMAS WALANTAKA*. XII(12), 41–48.
- Expose, A., Ermawati, D., & Lukiasuti, F. (2019). *Determinan Perilaku Kunjungan Lansia Ke Posyandu Dengan Dukungan Keluarga Sebagai Variabel Moderasi*. 2(2), 85–97.
- Frans. (2017). *Panduan Praktik Klinis Bagi Dokter Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Tingkat Pertama* (Tim Editor PB IDI, Ed.). Jakarta.
- Han Dayani, D. P. (2019). *Pengaruh Kombinasi Aktivitas Fisik ( Low Impact Aerobic Exercise ) Dan Deep Breathing Of Relaxation Terhadap Tekanan Darah Dan Map Pada Penderita Hipertensi*.
- Hardhi, A. &. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC* (Jilid 2; Hardi, Ed.). Jogjakarta: Mediaction.
- Iikafah. (2016). *Perbedaan Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Obat Antihipertensi Dan Terapi Rendam Air Hangat DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ANTARA TAMALANREA MAKASSAR*. 5(2), 228–235.
- Irana, A. (2020). *Analisis Proses Penatalaksanaan Hipertensi(STUDI KASUS DI PUSKESMAS PURWOYOSO KOTA SEMARANG )*. 8.
- Irawan, D., & Muhimmah, I. (2017). *Tito Yuwono 2 1. 04(02)*, 11–18.
- Kong, H., & Kesehatan, O. (2018). *Tekanan Darah Tinggi*. 140, 1–5.
- Lina. (2017). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas JATIASIH BEKASI 2017 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi*.
- Timotius, P. D. (2018). *Otak Dan Perilaku*. Yogyakarta: ANDI .
- Utomo, A. S. (2019). *Status Kesehatan Lansia Berdayaguna*. Surabaya: Media Sahabat Candekia
- Wijaya, I., K, K. R. N., & Haris, H. (2019). *Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, 2(2), 165. <https://doi.org/10.1119/1.2218359>*